



Réflexologie du sportif



Sportifs amateurs et de haut niveau,

La réflexologie sportive peut devenir un soutien précieux dans votre pratique.

Elle accompagne la préparation, optimise la récupération et contribue à limiter les risques de blessures grâce à l'activation naturelle des mécanismes d'équilibre du corps.

Pourquoi intégrer la réflexologie dans votre pratique sportive ?

L'activité physique sollicite intensément l'organisme : tensions musculaires, fatigue nerveuse, stress de performance...

La réflexologie plantaire, en stimulant des zones réflexes spécifiques du pied, favorise l'homéostasie et aide le corps à mobiliser ses capacités naturelles de régénération.

Ses bienfaits :

- Amélioration de la récupération (diminution des tensions et courbatures)
- Optimisation du souffle et de la gestion du stress
- Soutien à la concentration et à la préparation mentale
- Préservation de la souplesse et de la mobilité
- Accompagnement dans la prévention du surmenage et des blessures

La réflexologie dans la préparation sportive

Chaque zone du pied correspond à une partie du corps.

En travaillant sur les zones réflexes, la réflexologie favorise :

- un meilleur équilibre nerveux,
- une respiration plus fluide,
- une meilleure circulation,
- une récupération musculaire plus rapide.

Elle s'intègre ainsi naturellement dans un programme d'entraînement, que ce soit en période de progression, de compétition ou de récupération.

Le Pack COMPÉT

Idéal avant et après une compétition ou un événement sportif intense.